115/11-12月 501有氧教室課表

更新日期:2026/10/30

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00	11/2-12/28 養生白鶴 1760/8堂 11/9停課 07:00~08:00	11/3-12/29 養生白鶴 1980/9堂 07:00~08:00		11/5-12/31 養生白鶴 1760/8堂 07:30~08:30 11/5停課			
09:10 10:10	11/2-12/28 塑身拳擊 AKEN 1980/9堂 ※攜帶瑜珈墊	11/3-12/29 元氣球 Anson 1980/9堂 09:00~10:00	11/4-12/30 踏板有氧 Anson 1980/9堂 09:00~10:00	11/5-12/31 伸展瑜珈 Ann 1980/9堂 09:00~10:00	11/6-12/25 Iparty 愛派對 Maru 1540/7堂 12/25停課	11/7-12/26 瘦身有氧 AKEN 1540/7堂 攜帶瑜珈墊 11/28停課	
10:20 11:20	11/2-12/28 ZUMBA BOBO 1980/9堂 10:30~11:30	11/3-12/29 基礎瑜珈 李淑華 1980/9堂	11/4-12/30 ZUMBA BOBO 1980/9堂 10:10~11:10		11/6-12/25 全方位 塑身燃脂 Maru 1540/7堂 12/25停課	11/7-12/26 拳擊有氧 AKEN 1540/7堂 攜帶瑜珈墊 11/28停課	11/1-12/27 ZUMBA 仕群 1320/6堂 10:00~11:00 11/1、11/29、 12/27停課
11:30 16:00	11/2-12/28 ZUMBA BOBO 1980/9堂 14:00~15:00	待確認 太鼓 花響鼓樂團 14:00~15:30	11/4-12/30 樂齡有氧 許立婷 年齡須滿60歲 16:00~17:00 11/4、11/25停課 舊生:1400/7堂 新生:1750/7堂		11/6-12/25 ZUMBA 仕群 1320/6堂 11/27、12/25 停課	11/7-12/26 iPARTY 威銘 1540/7堂 14:30~15:30 攜帶瑜珈墊 12/26停課	待粉絲團公告 上課日期 兒童流行舞蹈 泡泡哥哥 課費請電洽櫃台 11:30~12:30
18:30 19:30	11/2-12/28 派對有氧 關關 1980/9堂	11/3-12/29 全方位訓練 方方 1540/7堂 18:45-19:45 11/3、12/29停課	尚未開課 僅開放登記 派對有氧 小樂 18:30~19:30	11/5-12/31 拳擊有氧 小樂 1760/8堂 19:10~20:10 12/31停課	11/6-12/25 ZUMBA BOBO 1760/8堂	11/7-12/26 正位瑜珈 威銘 1540/7堂 15:40~16:40 攜帶瑜珈墊 12/26停課	
19:40 20:40	11/2-12/28 基礎瑜珈 郭惠齡 1980/9堂	11/3-12/29 ZUMBA 方方 1540/7堂 19:45-20:45 11/3、12/29停課	11/4-12/30 綜合有氧 星儀 1980/9堂	11/5-12/31 ZUMBA 仕群 1760/8堂 20:20~21:20 11/26停課	11/6-12/25 派對有氧 光光 1540/7堂 11/6停課	11/7-12/26 皮拉提斯 恩喬 2640/8堂 攜帶瑜珈球 18:00~19:30	11/1-12/27 流動瑜珈 阿華 1980/9堂
20:50 21:50	11/2-12/28 舒緩瑜珈 恩喬 1980/9堂				11/6-12/25 韓流MV舞蹈 光光 1540/7堂 11/6停課		

115/11-12月 502有氧教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00			503教室 11/4-12/30 養生白鶴 1980/9堂 07:00~08:00				
09:10 10:10	11/2-12/28 全方位雕塑 Anson 1980/9堂 09:00~10:00		503教室 11/4-12/30 養生白鶴 1980/9堂 08:30~09:30	樂齡有氧 自組班 09:30~10:30		11/7-12/26 基礎瑜珈 郭惠齡 1760/8堂 08:50~09:50	
10:20 11:20	11/2-12/28 舒壓伸展 AKEN 1980/9堂 10:30~11:30 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球				11/6-12/25 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1540/7堂 12/25停課	11/7-12/26 iPARTY Anson 1540/7堂 10:10~11:10	11/1-12/27 瘦身瑜珈 恩喬 2970/9堂 10:00~11:30
11:30 16:00							10/4-11/22 兒童芭蕾 恩喬 2160/8堂 11:30~12:30
18:30 19:30				尚未開課 僅開放登記 舞動瑜珈球 郭惠齡 18:30~19:30 攜帶瑜珈球		9/5-12/5 成人芭蕾 亭妏 3040/8堂 15:10~16:40 10/17改10/18上課 8/29、9/19、9/26、 10/24、10/31、11/7 11/28停課	
19:40 20:40	11/2-12/28 肚皮舞 塑身班 嚴小白 1980/9堂 19:00~20:00	11/3-12/29 皮拉提斯 Ann 1980/9堂	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	11/5-12/31 基礎瑜珈 郭惠齡 1980/9堂	11/6-12/25 K-POP 華華 1760/8堂 18:50~19:50		
20:50 21:50	11/2-12/28 皮拉提斯 Ann 1980/9堂 20:10~21:10	11/3-12/29 伸展瑜珈 Ann 1980/9堂		11/5-12/31 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1980/9堂	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00		

115/11-12月 201飛輪教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00 10:50			11/4-12/30 韓式飛輪 Steven 1980/9堂			
16:00 16:50	尚未開課 僅開放登記 基礎燃脂飛輪 JC			11/5-12/31 樂齡飛輪 彥汝 1200/8堂 年齡須滿50 12/31停課		
19:00 19:50	11/2-12/28 活力塑身 入門飛輪 阿君 1980/9堂	11/3-12/29 入門飛輪 Jamie 1980/9堂	11/4-12/30 動感飛輪 張嘉慧 1980/9堂	11/5-12/31 飛輪音樂班 張嘉慧 1760/8堂 12/31停課	11/6-12/25 活力燃脂飛輪 Vicky 1320/6堂 18:30-19:20 12/18、12/25 停課	
20:00 20:50	11/2-12/28 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1980/9堂	11/3-12/29 入門飛輪 Jamie 1980/9堂	尚未開課 僅開放登記 11/18-12/30 入門飛輪 張嘉慧 20:10~21:00	11/5-12/31 燃脂飛輪 Jamie 1980/9堂 20:30~21:20	11/6-12/25 活力燃脂飛輪 Vicky 1320/6堂 19:30-20:20 12/18、12/25 停課	

＊‿＊‿＊‿＊。報名須知。＊‿＊‿＊‿＊

- 一期僅補一堂課，以本中心請假系統爲憑證，病假、出國、出差請提出相關證明
- 補課日統一爲下期第一堂課，因私人因素未上課，則視同放棄
- 有氧飛輪瑜珈的舊生請於雙數月２０號前續報下期整期即可享８折優惠，如有請假須補課者另有折扣
- 戶籍於北投區居民者，新生報名有氧飛輪瑜珈課程整期可享９折優惠（請事先告知櫃台人員並出示身分證件核對）
- 以上優惠不包含體適能課程、空中瑜珈、樂齡課程及中心另開優惠課程

線上請假Qrcode:

連絡電話:(02)2820-2880#66、67

115/11-12月 301教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:10 10:10					樂齡肌力 芮安 09:00~10:00	11/7-12/26 流動瑜珈 Helen 1760/8堂 09:20~10:20	
10:20 11:20	11/2-12/28 皮拉提斯 亭妏 1980/9堂		11/4-12/30 昆達里尼 瑜珈 Carien 1540/7堂 攜帶瑜珈磚或小坐墊 11/25、12/23停課		11/6-12/25 基礎瑜珈 李淑華 1760/8堂 9/25停課		推薦 11/1-12/27 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 3360/8堂
11:30 12:30							
15:00 16:00				11/5-12/31 基礎瑜珈 李淑華 1980/9堂 14:30~15:30		11/7-12/26 空中瑜珈 辛巴 3360/8堂 13:30~14:30	
18:30 19:30			11/4-12/30 空中瑜珈 洽吉 3360/8堂 12/2停課		11/6-12/25 昆達里尼瑜珈 Carien 1320/6堂 19:10~20:10 攜帶瑜珈磚或小坐墊 11/27、12/25停課		
19:40 20:40	推薦 11/2-12/28 空中瑜珈 思思 3780/9堂	肌力循環 LEVEL1 建邦 19:10~20:10	11/4-12/30 空中瑜珈 洽吉 3360/8堂 12/2停課				
20:50 21:50	懸吊訓練 建邦 20:50~21:50	11/3-12/29 空中瑜珈 辛巴 3780/9堂 20:20~21:20		11/5-12/31 空中瑜珈 思思 3780/9堂 20:10~21:10	肌力循環L1 Choco 20:40~21:40		